

# Flam games

## Strokes and paradiddles warm up

Gianluca Sgalambro (pentagrammi.it)

Single stroke roll, repeat each pattern ad lib

Single stroke roll warm-up patterns:

- 1:  $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$
- 2:  $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$
- 3:  $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$
- 4:  $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$

Double stroke roll, repeat each pattern ad lib

Double stroke roll warm-up patterns:

- 1:  $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$
- 2:  $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$
- 3:  $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$
- 4:  $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $r l$

Paradiddles, repeat each pattern ad lib

Paradiddle warm-up patterns:

- 1:  $l r$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $r l$  |  $l r$   $r l$   $l r$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $r l$
- 3:  $r l$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $l r$  |  $r l$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $l r$
- 5:  $l r$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $r l$  |  $l r$   $l r$   $r l$   $l r$   $r l$   $r l$   $l r$   $r l$
- 7:  $r l$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $l r$   $l r$   $l r$  |  $r l$   $r l$   $l r$   $r l$   $l r$   $l r$   $l r$   $l r$

Single flammed stroke rolls two bars progressions

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1 1 r r 1

## Single flammed stroke rolls one bar progressions

1  $\text{C}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   
l r

2  $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   
l r r l

3  $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   
l r r l l r

4  $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   
l r r l l r r l

5  $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   
l rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll

6  $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   $\text{♩}$   
l rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll rr ll

7

Creative Commons Licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

If you like thins stuff, pls credit <http://www.pentagrammi.it>